

حکومتا هه‌ریما کوردستان – عیراق
وهزاره‌تا په‌روه‌ردی
رێقه‌به‌ریا گشتی یا پرۆگرام و چاپه‌مه‌نییا

په‌روه‌ردییا وهرزشی

بو‌پولا هه‌فتی بنه‌ره‌ت

دانان

د. علی قادر عوسمان
د. عاسی فاتح وهیسی
م. نه‌حمد باهائه‌دین

هاتییه کرمانجیکرن ژ لای

جمال طیب عبدالرحمن
سفر محمد محمد
سمیر محمد علی
به‌زاد غفار حفظ الله
نه‌اد ابراهیم رشید
حکیم حسین یوسف
محمد نبی صالح

پیداچوونا زانستی

سمیر عبدالعزیز ح‌جی حسن

پیداچوونا زمانی

محمد حسن سعید محمد

سهرپه رشتی زانستی یی چاپی: جمال طیب عبدالرحمن
سهرپه رشتی هونه ری یی چاپی: عثمان پیرداود کواز - سعد محمد شریف صالح
تایپکرن: زبیر خالد سفر
دیزاین: هلال عابد رمضان
بهرگ: ناری محسن أحمد

پيشه‌كى

په‌روهردا وهرزش هوکاره‌كى بنه‌رته‌ى پروسيسا په‌روهر دى يه ب گشتى به لكو تمامكه‌رين ئيك ودونه. هه‌روهسا قوتابى و خویندكار به‌رى شه‌نگستى وهرزشيه ل يانه و دام و ده‌زگه‌هين وهرزشى دا. ژبلى رولى سهره‌كى بۇ ئاڧاكرنا له‌شه‌كى ريك و پيك. ب تايبه‌تى بۇ قوتابى و خویندكارا. ژبه‌ر هندى دقيت پيته ب وهرزشا په‌روهر دى بيته‌دان. چونكى هه‌تا نوكه وهرزش ل قوتابخانه و خاندنگه‌هان ژلايى پروگرامنقه يا به‌ر به‌لافه. ژئه‌گه‌رى نه‌بونا پروگرامه‌كى گونجاي بو قوناغي‌ت خاندنى. دانانافان په‌رتوكان بۇ قوناغي‌ت ۷، ۸، ۹ ئ بنه‌رته پينگافه‌كا گرنگه بۇ زال بونى ئان چاره‌سهر يا قى كيشى.

دا ماموستاييت په‌روهردا وهرزش بشين لديق پروگرامه‌كى دياركرى وانا په‌روهردا وهرزش ب باش و زانستى و ئه‌كاديمى بيژن

هه‌روهسا قوتابى و خویندكار هه‌ست ب گرنگيا وانا په‌روهردا وهرزش بكه‌ن ب هه‌ردو لايه‌ني‌ت تيورى و پراكتيكي قه.

ب وى هيقيى نه‌كو ئه‌ف پروگرامه خزمه‌ته‌كا بچويكا قوتابى و خویندكارا و بزاڧا وهرزشا قوتابخانا و خاندنگه‌هان و ماموستاييت كوردستانى بكه‌ت پيخه‌مه‌ت گه‌شه پى دان و پيشكه‌فتنى دبوارى وهرزشا په‌روهر ديدا.

به‌ره‌ه‌فكه‌ران

ماموستای پەرودا وەرزش یی بهرین

وهکی تو ژهه می که سین دی پتر یی ئاگه هدارى ئه قرو وەرزش زانسته کا ئه کادیمی یا هه قچه رخه پیخه مهت ئاڤا کرنا جڤاکه کی هه قچه رخ. هه روه سا ئه م وهکو کورد ژى مافی مهیه بشیوه کی زانستی وهه قچه رخ و وشارستانی کار بکهین دگهل قی بواریدا.

گومان ژى تیدانینه کو قوتابی و خوندکار بهرئ شهنگستی جڤاکینه و سه رکردین پاشه روژینه. له وما پیدقیه پەرودا وەرزش مل ب ملی بابته تیت دی یین زانستی ل قوتابخانه و خاندنگه ها بیته خاندن. پیخه مهت خزمه تکرنا جه گهریت مه ئه م دبیین ئه ف پهرتوکه پینگاڤا ئیکی یه بودانا نا پروگرامه کی وەرزشی داکوسیسته مه کی وەرزشی ل بهر دهستیت هه وه هه بیت ل قوتابخانه و خاندنگه ها هه تا ژبه ره لایى و بی بهرنامه یا وەرزشی رزگار بین وپیته ی ب قوتابی و خویندکاران بدن پیخه مهت قه کرنا کوره گریبا مه ژیی وان دهر باره ی بابته تیت نه دیار لقی پروگرامی.

له وما داخازئ ژهه وه یین بهرین دکهین هوین بشین بشیوه کی زانستی مه ژیی قوتابی و خوندکاریت خوشتقی پی زهنگین بکهن. دبیت ئه ف پهرتوکه ژ چه وتیا بی بهر نه بیت. له وما ئه م چاڤه ری ی بو چون و پیشنیاریت هه وه ییت ب مفاینه. دابشین زیده تر زهنگین بکهین پیخومهت خزمه تا پاشه روژا کوریت ملله تی خو.

گەرمكرنا لەشى:

بەرى ھەروانەيەك پېدقە قوتابى و خویندكار بۆ ماوى (۱۰- ۱۵) خولەكان دناڤ گورەپانىدا ھندەك راھینا نیت وەرزشى بکەن بۆ:

- ۱- بەرھەڤكرنا زەڤلەكەيت لەشى بۆ ئەرکى ددويف دا داتوشى ھنگافتنى نە بیت.
- ۲- بلند كرنا پلاگەر ماتيا لەشى دابەر ھەڤى چالاكيا ببیت. ھەروەسا پېدقە ل دوماھيا وانى دا ھندەك راھینانیت لەش خافىي بېنە ئەنجامدان وەكو راھینانیت جمناستيك و يارييت بچويك ھەتا شينوارييت وەستياني پېڤە ديارنەبن و بەرھەڤ بیت بۆ خاندنا وانیت زانستی. ئانكو بزقريتە بارى خويى ئاسايى.



ئارمانجا پەروردا وەرزش ل ھوسا بىنە رەب:

- ۱- پى نياسين ب ھەمى لايەنيت بياڤى وەرزشى بەرەدو شىوازين پراكتيكي و تيورى.
- ۲- پى نياسين ب شىوازين ھونەرەيت چالاكەيت وەرزش ييت دياركرى بۆڤى قوناغى.
- ۳- بېنقەدانا لەشى و ھوشمەنديا قوتابى و خویندكاران كو دبیتە ھوكارەك بۆ ھوشمەندىي ل زانست و زانياريت وانیت دى.
- ۴- زانيارى دەر بارەى ھندەك بنەماييت ياسايى ييت ياريان.
- ۵- دەستنيشانكرنا ووزا ڤەشارتى ياقوتابى و خویندكاران پېڤەمەت دياركرنا ئاستين وان ييت بلندييت وەرزشى.
- ۶- دارشتنا ھەزو ڤيانا قوتابى و خویندكاران پېڤەمەت ھەست كرن ب خوشيى ل دەمى ئەنجامدانا چالاكەيت وەرزشى.

ژیهاتییت له‌شی:

پروگرامی تاییه‌ت ب‌په‌روهردا وهرزشی ل قوتابخانه و خاندنگه‌هان یی گ‌رنگ و پیدفیه هه‌می قوتابی و خویندکاره فی‌ری وی به‌رنامه‌ی ببن پی‌خه‌مه‌ت وهرگر‌تنا ژیهاتییت له‌شی بدری‌زاییا ژیی وی. چونکی پیدفیه به‌رچافکرنا بنه‌ماییت گه‌شه‌کرنا له‌شی زاروکان ل قوتابخانه و خاندنگه‌هان بیته‌کرن. ژبه‌ر‌قی چه‌ندی قوتابخانه و خاندنگه‌ه دشی‌ت فی‌انا وهرزشی ل ناف دلی قوتابی و خویندکاراندا دروست بکه‌ت. ب‌پیدانا زانیارییت گشتی دهر‌بار‌ه‌ی کومه‌لگه‌ها وهرزشی. ساخله‌میا خویندکاری بتنی ئه‌رکی ماموستایی وهرزشی نینه. به‌لکی ئه‌رکی هه‌می ماموستایانه.



ئه‌نجامدانا ئه‌رکی وهرزش ب‌شاشی دب‌یته ئه‌گه‌ری هنگافتنا ئه‌ندام‌یت له‌شی. به‌لی هه‌که ئه‌و ئه‌رک ئان چالاکی بره‌نگه‌کی ر‌یک و پ‌یک و زانستیانه بیته ئه‌نجامدان دی بیته ئه‌گه‌ری دروستبونا له‌شی و به‌ژنه‌کا جوان و مه‌زن‌بوونا له‌شی و دوی‌ر ژنه‌ساخی و هنگافتنی‌ت به‌ر به‌لاف‌یت وهرزشی. ژبه‌ره‌ندی د‌قی‌ت دده‌ست‌پ‌یکا هه‌روانه‌کا په‌روهردا وهرزشی دا هنده‌ک بزاق‌یت وهرزشی بیته‌کرن وه‌کی غاردانا هی‌دی بۆ ماوی (۵ - ۱۰) خوله‌کا و هنده‌ک راه‌ینانی‌ت س‌ف‌ک بۆ پیدانا ژیهاتییت له‌شی و گه‌رم‌کرنا له‌شی به‌ری ده‌ست پ‌یک‌رنا وانی.

توخمیت ژیهاتییت لهشی:



۱- پښه چوون: بڼه مایې سهره کی یې ژیهاتییت لهشی نه قوتابی و خویندکار دقیت ههر دم هه ول بدهت بریقه بچیت برهنگه کی راست و سهری خو بلند بکته و پښنگا قیت کورت ب هاقیت دگهل ب کار ئینانا هندک بزاقیت سقک بؤ هه ردو و دهست و پیا کوبیته نه گهری چالاک کرنا هه ردو و ئامیرین هه ناسه دان و زقرینا خوینی.



۲- راهینانا گه ه و زه قله کان: نه نجامدانا راهینانا ل سهر ئامیری سقک و ساده بؤ ب هیز کرنا زه قله کا و گه هان ئان بی ئامیر ب مهرجه کی کو نه و راهینان بگونجیت دگهل زی و شیان قوتابی و خویندکاران چونکی نه رکی بزاقا وهرزشی زیده تر دکه فیه سهر گه هان لهوما پیدقیه پی بهندو ریشالوکییت وی ب هیزبن هه تا بهرگریا هنگا قتنی بکته.



۳- هیز: ساخله ته کی گرنکی ژیهاتنا لهشی یه چونکی پیدقیه ل قوناغا خاندنا قوتابخانه و خاندنگه هان پیته پی بیته دان. داکو زه قله کییت لهشی ب هیزبن بؤ نه نجامدانا وهرزشی چونکی پتريا چالاکییت وهرزشی پیدقی ب هیزا زه قله کان هه یه.

۴- لەزاتی: پیکهاتیە ژشیانیەت مروۆفی ل ئەنجامدانا چەند لەقینەکا بکیمترین ماوه چونکی لقین (لەزاتی) پیک هاتیە ژفەگەرینا ئاستی لەزاتی لقینا زەفلهکان بۆ ئیک جار کو گەلەك پیدقیە ددهمی غاردانا بلەز دا، هەر وەسا ل پتیریا بزاقیت وەرزشی سی جۆر لەزاتی هەنە: (لەزاتی فەگوهاستنی و لەزاتی لقینی و لەزاتی کاردانه فی).



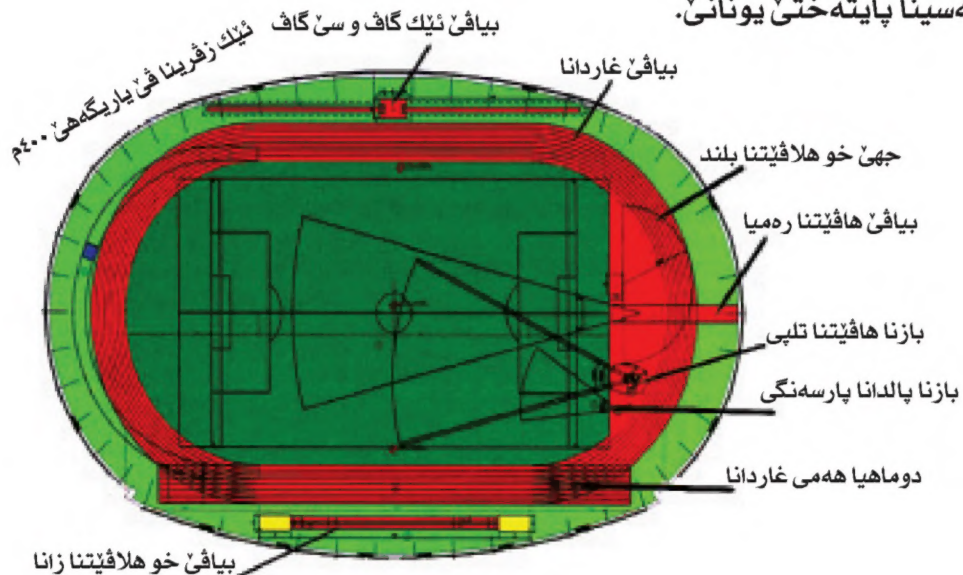
۵- بێندریژی: پیک هاتیە ژشیانیەت ئەندامیت ناف لەشی زفرینا خوینی و بێن هەلکیشان ل پیکهات بەرگریکرنی ل وەستیانی. ل دەمی بجە ئینانا بزاقیت وەرزشی بۆ دەمەکی درێژ بێندریژی بنه‌مايه‌کی گرنه‌ بو غاردانا درێژ و هەمی یارییت دی.

یاریت گورپان و مهیدانی



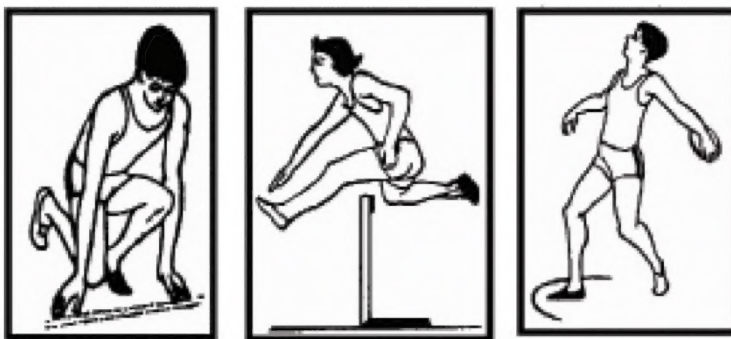
يارىيت گورهپان و مهيدانى

يارىيت گورهپان و مهيدانى گريداينه ب بوونا مروقيفه چونكى مروف ههركاڤا پيدى ب غاردان و خوهايتن و هافيتن رى بويه پيخه مهت بهرگريي دزيانيدا. هه زدهستپيكا خوليت ئولومپى ييت كهفن دا ژلايى يو نانييت كهفن بزافيت وهرزى ئه نجامداينه هه تا دهستپيكا ئولومپييت نوى ل سالا ۱۹۸۶ ل ئه سينا پايتهختى يونانى.



پيشانييت گورهپان و مهيدانى

گورهپان و مهيدان پيکهاتيه ژسى جوريت ياريا (غاردان و خوهايتن و هافيتن) ههروهسا غاردان سى جورن (غاردانييت كورت ۱۰۰م - ۲۰۰م - ۴۰۰م - ۱۱۰م ئاستهنگ - ۴م x ۱۰۰م پوسته) غاردانييت نافنجى (۸۰۰م - ۱۵۰۰م - ۴م x ۴۰۰م پوسته) غاردانييت دريژ (۳۰۰م - ئاستهنگ - ۵۰۰م - ۱۰۰۰م ماراسون ۱۹۵ - ۴۲كم) بهلى خوهايتن پيکهاتيه ژ (ئيك گافى - سى گافى - خوهاييتنا بلند - خوهاييتنا ب دارى) هافيتن پيکهاتيه ژ (پارسهنگ - تلب - رم - چهكوچ) هه بزافهكى ريئماى و ياساييت تايبهتيت خو ييت ههين. دبيزنه فان ياريان بوكيت ياريان.





غاردارنا كورت: ب ناف و دنگترین بهریكانه بویه ل خولیت ئولومپی ییت

كهفن ونوی ل دهستیپكی ژ راوهستیان قه دهاته بجه ئینان ههتا سالا ۱۸۸۹ یاریزانی ئه مریکی شارلز دهستیپك ژ رونشتی ب کارئینایه. روینشتن لسهر خیچی پیک دهیت ژسی جورا (کورت و نافنجی و دریز) لدویف لهشی یاریکهری.



ل دهمی چونا سهر خیچی ههر دوو دهستیت خودانیته پشت خیچی دهستیپكی دگهل بانگه وازا ئاماده بونی دا دی لهشی خو بلند کت و بهری خو دهته بیافی خو دگهل تهلقه هافیتنی ههر دوو دهستیت وی دی ئهردی بهردن و پی یی پاشیی دی ئهردی پال دت دا پینگافا ئیک ب هافیتن پاشی دهست ب غاردانی کت بشیوی دهرکهن (اتلاق) دگهل بلند کرنا لهشی کیم کیمه ههتا راست دبیت. لقینا دهستا دگهل گههیت ملی بو پیشقه و پاشقه دگهل غاردانی لسهر خیچا راست ل نیفا بیافی خودا ههتا دوماهی.



تییینی: د غاردانیت کورتدا دقیت پینگافیت یاریکهری دمهزن بن.

چه ند خاله کیت یاسایی:



- ۱- خویندکارو قوتابی دشین ب پیخاس بکه نه غار.
- ۲- خویندکارو قوتابی دقیت دناف بیافی خودا بکه نه غار ههتا دوماهی.
- ۳- ههر خویندکارهک و قوتابیهک ئیکی دی پال دت دی هیته دهر ئیخستن.
- ۴- ب ئیک ئاگه هدار کرنی ل دهست پیک قوتابی و خویندکار دی هیته دهر ئیخستن.

راهینانیت له زاتی:



- ۱- غاردانیت جوراو جور - لهز - سست - نافنجی.
- ۲- ژ راوهستیایی لقاندنا ههر دوو دهستا ژ گههیت ملی.
- ۳- غاردان بسهر که تنه بلندایا و بهروفاژی.
- ۴- غاردانا ۱۰م - ۲۰م - ۳۰م - ۴۰م - ۵۰م جودا جودا.
- ۵- غاردان ژهیلایا راست بو کفانهیی و بهروفاژی.
- ۶- غاردان بو پیشقه دگهل بلند کرنا ههر دوو چوکا.
- ۷- غاردان ب روینشتی لسهر چار له پا بو ماوی ۳۰م.

غارדانا پوسته‌ی:

یاریا پوسته‌ی دوو جوړه، بهرئ خودان ۴×۴۰م، نه بهرئ خودان ۴×۱۰م غاردانا پوسته‌ی پیکهاتیه ژگه هاندنا داری ژ خيچا ده‌ستپیکي هه‌تا خيچا دوماهیی ب کیمترین وه‌خت بی ی نه‌نجامدانا شاشییت یاسایی، غاردانا پوسته‌ی ئیکه ژ یاریت بالکیش ل خولیت ئولومپی و جیهانی. پیدفی ب له‌زاتی و شیانیت له‌شی ییت باش هه‌یه ل چه‌وانیا وهرگرتن ودانه فا داری پوسته‌ی دناف یاریگه‌هی دا. ل هه‌ردوو جوړیت غاردانا پوسته‌یدا چار یاریکهر دی پشکداریی کهن، داری پوسته‌ی دریژیاوی ۳۰سم و کیشاوی ۵۰غم.



ئارمانجا فیربونا هونه‌ی غاردانا پوسته‌ی:



- ۱- وهرارا له‌زاتیا یاریکهری.
- ۲- کارو کاردانه فه لدهف یاریکهری.
- ۳- گهرمکرن (قوناغا گهرمکرنی).
- ۴- هه‌ما هه‌نگی ل نافبه‌را پیدان و وهرگرتنا داری.
- ۵- کیم کرنا ده‌می.

پیدئیه ئه ودار ل ناف جههكی دیارگری کو پیکهاتیه ژ ۱۰م بهری خیچا دهست پیکۆ و ۱۰م پشتی خیچا دهستپیکۆ لیک گهورین بیته کرن ول غاردانا ۴×۱۰۰م پوسته ۱۰م دی دئ دهنه یاریکهری بۆ دهركهتنی بهری ۱۰م یت ئیکۆ.

یاریا پوسته‌ی:

راوهستانا قوتابی و خویندکارا ب گروپی وهك ههف و دارئ پوسته‌ی دهستی یی ئیکۆ یی گروپا دابیت ول دویراتیه‌كا وهك ههف بهرامبه‌ر دیواره‌كی گروپ دئ راوهستن دگهل فیتكا ماموستای دئ دهست ب غاردانی كهن بۆ دیواری. دگهل دهست ل دیواری دانئ دئ زقرنه گروپی خۆ پاش دارئ پوسته‌ی دئ دهته هه‌قالی خوو دئ چیه‌ پشتی و هه‌قالی وی دئ غارده‌ت هه‌ر ب وی ره‌نگی یاریکه‌ری ئیکۆ هه‌تا گروپ تمام ببیت.



ئارمانجا قی راهینانی:

- ۱- راهینان ل سه‌ر له‌زاتیا قوتابی و خوندکارا.
- ۲- ب هی‌ز کرنا زه‌فله‌کیت پی‌ی.
- ۳- راهینانا کارو کاردانه‌فه.
- ۴- راهینانا هه‌فکاری و هه‌ما هه‌نگی ل ناف به‌را گروپان.

راهینان

قوتابی و خوندکار دئ بنه (چار) گروپی‌ت وه‌کی ئیک به‌رامبه‌ر چار گروپی‌ت دی ماوه ل نافبه‌راوان ۲۰م- ۳۰م هه‌ر گروپه‌کی داره‌کی پوسته‌ی یی قی هه‌ی دگهل فیتكا ماموستای یی ئیکۆ ژ گروپا دئ كه‌نه غارب له‌ز دا داری بده‌نه‌ف خوندکارو قوتابی ئیکۆ یی گروپی به‌رامبه‌ر ودئ چیه‌ دوما هیا گروپی و بقی ره‌نگی دئ به‌ر ده‌وام بیت هه‌تا گروپ بدوماهی بیت.

ئارمانجا راھىنانى:

۱- راھىنانا كارو كاردانه قى يا بلەز.

۲- چەوانيا دانە قى يا دارى.

۳- راھىنانا لەزا ھىزى.

۴- يارىيەكا خۆش و بال كىشە.



یاریا ته پایی

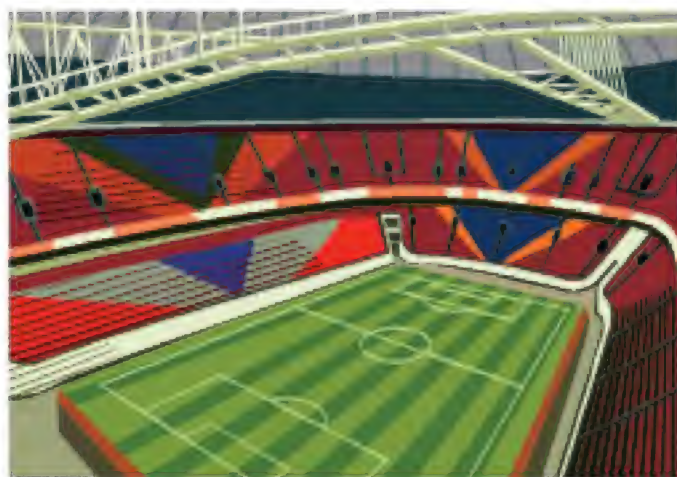


یاریگه‌ها ته پا پی ی



ياريا ته پاپى

ياريه كا مللى يا نمره ئىك يا جيهانى يه كو ئاكنجىين قى جيهانى پتر پيته ي پى ددن. ياريه كا گه له كا كه قنه چينيا نه ف جوره ياريه يا نه جامداى به لى ياسا يوى وهكى يا نه فرو نه بوو. ئنگليز بارا پتر خو ب خودانى ته پى دزانن چونكى وهلاتى ئىكى بوو ياسا و رينمايىت تايبهت بو دانايىن. ههروهسا خودانىت هه ابرارتيى ئىكى و خولا ئىكى يا ته پا پينه.



ئىكه مين قاره مانيا جيهانى يا ته پاپى ي. ل سالا ۱۹۳۰ ئ دا دهست پىكر ل باژيرى موتيفيدو پايته ختى ئورگواى و هه تا نوكه يابه رده وامه. هه رچار سالا جارمكى و ولاته كى قى جيهانى ساز دكهت. ياريا ته پاپى ي هه ر تيهك پىك هاتيه ژ (۱۱) ياريكه ران دگه ل گولچى. ياريكه ها ته پاپى ي يانيف دهولهتى پانياوى ۶۴م - ۷۵م و دريژياوى ۱۰۰م - ۱۱۰م دوو دهقهر يىت هه ين بهرامبه رى گولا دبىژنى دهقهر ا گولى و دهقهر ا سزاي. چار دادقان ياريا ته پاپى بريقه دهن. دادقانهك بونيقا ياريكه هى. دوو دادقان زي رهقانيى خيجا (هاريكاريت دادقانى) دگه ل دادقانى چارى.

یاریگه ها ته پایی

یاریگه ه دقیت لاکیشه بیت و ب چهند خيچیت ناشکرا تیتته دیارکرن نهو خيچ پارچه کن ژ روبه ری وئ یاریگه هی. ههردو خيچیت دريژر دبیزنی خيچیت لای. ههردو خيچیت کورت دبیزنی خيچیت په حن ئان خيچیت گولی. خيچا نیقه که یاریگه هی دکه ته دوو پارچه. ژنیقه کا یاریگه هی لسهر هیلا نیقه کی بازنه ک تیتته درست کرن، نیف تیراوی ۹،۱۵م دیاریت نیف دهوله تیدا دريژیا یاریگه هی ۱۰۰م - ۱۱۰م ئان ۹۰م بو ۱۲۰م و په حناتیاوی ناقبه را ۶۴م بو ۷۵م بیت.

دهقه را گولی ب دروستکرنا خيچه کی بشیوی ئاسوی ب دوراتیا ۵۰، ۵۰م ژههردو رهخا ژلیقا نافدا یاستونا گولی بو ناف یاریگه هی ب دوراتیا ۵۰، ۵۰م تیتته دیارکرن. پاشی دی وان ههردو خيچا گه هینه ئیک. دهقه را سزای هه رب وی رهنگی. به لی ب دویراتیا ۱۶، ۵م. خالا سزای دناف دهقه را سزای تیتته دروست کرن بدویراتیا ۱۱م ل نافه راستا ههردوستونیت گولی. ب دویراتیا ۹، ۱۵م ژ خالا سزای نیف کفانه کا بازنه یی تیتته دروستکرن دبیزنی کفانا دهقه را ژدهرقه ی سزای. فرهیا گولا ۷، ۳۲م بلندیایوی ۲، ۴۴م فرهیا خيچا ل ناقبه را ههردوستونیت گولا ۱۲سم ه.

یاری ژ دوو نیقییت ۴۵ خوله کی پیک دهیت. هژمارا یاریکه ریته هه ر تیمه کی ژ ۱۱ یاریکه را زیده تر نینن. بیئقه دان ل ناقبه را ههردو نیقا ۱۵ خوله کن.





لیدانا ته پي:

ياريا ته پاي ي پتر گريدايه ب ليدانا ته پيځه

ليدانزي چوند جوړه كيت هين. (ليدان ب پشاپي ي. ب رويي ي -
ب ناپايي ي - ژدهرفه ي پي ي - په حنياپي ي - ب چوكي) هه مي نه ف
جوړه ليدانه ل دهمي راوستانا ته پي يان لقينا ته پي دهيت ته ب كار
ئينان.

دگهل قئ چهندي ژي هه ر نيك ژفان ليدانا شيوازو چهوانيا ليدانا
تايبه تا خو ياهه ي لدويف ناراسته كرن و مهودايي برينا ته پي (دوير
- نيزيك - نافهند - بلند - نرم).

گريلكرنا ته پي

كارزانا گريلكرنا ته پي پيك دهيت ژفه گوهاستنا ته پي ژ جهه كي بو
جهه كي دي ب مهر جهه كي ل بن كونترول ياريكهري دابيت. ژبه رهندي
پيدفيه لسهر ياريكهري:

۱- داكو ياريكهري بله زتر لي بيت پيدفيه ته پي بو دوير ترين جهه پافيت.

۲- هندي ياريكهري بهرامبهري ي دوير بيت پيدفيه ته پي دوير تر ب
هافيت.

۳- جوړي نه رد ي ياريكهري ليدانا ته پي دگوهوريت ژلايي نيزيكي و
دويري و ب هيزي و له زاتي.

۴- هه بوونا بايي ب هيز كارتيكرنا هه ي ل سهر گوهورينا ناراستا
ته پي.

۵- ل دهمي گريلكرنا ته پي دفيت ياريكهري بهري خو بده ته نافبه را
ته پي و ياريكهري.

۶- دفيت ياريكهري وي جوړي گريلبووني ب كار بينيت كو يا گونجاي
بيت دگهل نارمانج و ساخله تيت وي گريلكرني.



راھینان

دوقوتابی و خوندکار بەرامبەری ئێک تەپێ گریلکەن دناقبەرا خۆدا ب نافی ی هەروێ راھینانی ب دەرفە ی پی ی.



دوقوتابی و خوندکار بەرامبەری ئێک راوەستن ب مەودایی ۵ - ۶ م ب پی یی قەگەری بۆ لیکەکەرنا هەفسەنگیا لەشی پاشی دێ پاسا دهنەئێک و دوو ب پیشیایی و هەر ئەو راھینان ب رەخێ پی ی.

راھینانا فیربونا کار زانیا گریلکەرنی

قوتابی و خوندکار ب چار گروپا دێ راوەستن. هەر گروپەک بەرامبەر نیشانەکی ئان ئالایەکی. دەمی فیتک بیتە لیدان ژلایی ماموستایقە یی ئێکی ژ گروپی ب گریلکەرن دێ تەپی لقینیت بۆ پیشقە هەتا ل دور ئالای بزقريت.

پشتی هینگێ بزقريتە لایی گروپی خۆ. دەمی نیزیکی گروپی بوودی پاسی دتە هەقالی خۆ پاش ئەودی دەستپیکەت و هەقالی وی دێ چیتە پاشی. ب مەرجهکی دەمی گریلکەرن تەپی بباشی کونترولی ل سەر تەپی بکەت چاقدیریا بارێ هەفسەنگیا لەشی و لقیناتەپی.

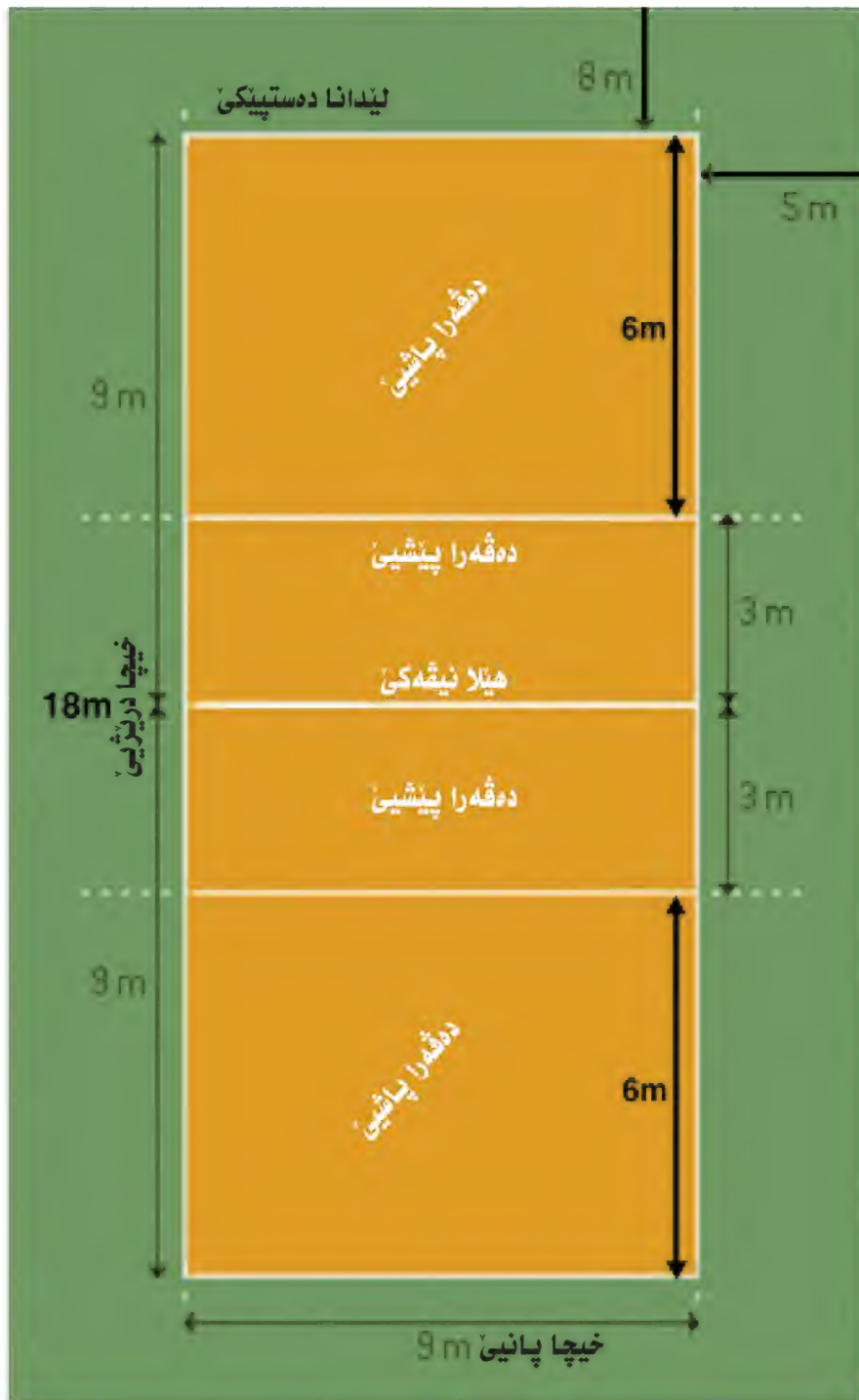
دوو گروپ راوەستن بەرامبەر ئێک بۆ لیدان ب سەری ناقبەرا هەردوو یاریکەر پاشی دێ رابن ب گوهورینا جەیت خۆ بۆ دوماھیا گروپی. بقی رەنگی لیدان دێ یا بەردەوامبیت



تہ پافولی بولی



تہ پاڦولی بولی



پیشانا یاریگہا یاریا قولی بولی

ياريا ته ڀا ڦولى بولى

ديروڳا پهيدا بونا ڦولى بولى:

ديروڳا پهيدا بونا ڦى ياريى دزفريته سالا ۱۸۹۵ز کو څلايى (وليهم مورجاي) ريښه بهري بهراهيى يى پهروهردا وهرزى ل زانکوي هوليو هاتيه دامه زراندى. مهرم څڼى ياريى پهيدا کرنا سه قايه کى گونجايه پيڅه مهت تڙى کرنا دهمه کى ب مفاو راگرتنا هه فسه ننگيى لنافه را يارييت زفستان و هافينيى. دهستپيکى بۇ جارائيکى (وليهم مورجاي) تورا تهنسى لسهر نهردى بکارنيمايه کوبلند ياوى ۱، ۸۳سم. بهلى شوي ناته پي چوپي ته ڀا باسکت بولى بکارنيمايه. پاشى نهو چوپ گوهورى ب ته په کا دى کيشاوى ۲۵۵غم بوو کو نيزيک بوو څکيشا ته ڀا نوکه کو ۲۶۰غم.

❖ سالا ۱۹۱۶ ى ياسايا ياريا هاته په سه ندرن.

❖ ل سالا ۱۹۴۷ ى ئيکه تيا نيښ دهوله تى ياته ڀا ڦولى بولى هاته دامه زراندى.

❖ ل سالا ۱۹۶۴ ى بوجارا ئيکى دانا ناف پروگرامى خولا ئولومپى توکيو ل يابانى.

❖ ل سالا ۱۹۶۵ ى ئيکه م قارهمانيا جيهانى هاته ريکخستن.

نوکه ل ۱۷۰ وولاتا زيده تر نه ف ياربه و ئيکه څيارييت سه ره کى يا خوليت جيهانى و ئولومپى.

ياريگه ها ته ڀا ڦولى بولى

نهردى ياريگه هى: پيکه تيه څ لاکيشه کى دريڙياوى ۱۸م وفره هياوى ۹م نيښه کاڦى ياريگه هى ب خيچه کاسپى (۵سم) ياکريه دوو پارچيت هندي ئيک. دهغه را هيرش کرنى ب خيچه کا سپى (۵سم) ب دويراتيا ۳م څخيچا نيښه کى يا هاتيه ديارکرن، برهخ وى خيچا هيرشبرنيښه (۵سم) خيچيت پچ پچ هه نه ههرئيک ژوان (۱۵سم) ب دويراتيا (۲۰سم) څئيک و دوو کو کوما دريڙيا وان (۱، ۷۵)م.ه.

ل پشت خيچا دوماهيئ دهقه را (سيرف) كو (م۹) ه برخفه دوهيليت كورت دريژيا (۱۵سم) ل دوراتيا (۲۰سم) هاتيه كيژان.



توروستوين: تور ب رهنكهئ ستوني لسهر خيچا نيغهكئ تيته دانان و ل ليڤا سهري بلنداهايا (۴۳، ۲م) بوزهلاما و (۲۴، ۲م) بوژنا.

فرهيا توري (۱م) ه و دريژياوي (۵۰، ۹م) ه دبيت (۲۵-۵۰) سم ژههراياهكئ شريتا رهخا بو گريدانئ ب ستويناغه. بلنديا ستوينا (۵۵، ۲م) ول دويراتيا (۵۰سم - ۱م) تينه دانان ژ دهرفهه ههردو خيچيت تهنشتا.



تېيىنى: ھەر تيمەك پىك تىت ژ (۱۲) ياريكەرا (۶) ياريكەر ياريا دكەن و (۶) يەدەك ل سەر كورسيين يەدەكا دروينن. دەمى ياريى بكەن دقئيت بيىنە گوهورين دگەل يىت دى ھژمارا گيما پىك تىت ژ (۵) گيما و ھەر گيمەك ژ (۲۵) خالا پىك تىت. بتنى گيمى ئىكلا كرنى نەبىت كو ژ (۱۵) خالا يە.

۳- كارزانييت بنەرەتى يىن تەپا قولى بولى:

كارزانييت (skill) بنەرەتى يىت تەپا قولى بولى تىتە دابەش كرن بوشەش جورا وەكى ل خشتى خارى ديار كرى.

ئىنگىلىزى	كوردى
Serring	۱- سىرف
Fonearm passing	۲- بەرگرى
Setting	۳- پاسدان (ھنارتن)
Attacking	۴- ھىرش كرن
Bloking	۵- ديوار (بلوك)
Digging	۶- بەرگرى كرن ژ



دیمەنەك ژ یاریا قولی بولی

سىرفا:

ياريا قولى بولۇپ سىرفى دەست پىدكەت. ژبەر ھندى وەسا باشتىرە بەرى كارزانييت دى خویندكارو قوتابى فير بىنى وەكى دىژن كلىلا دەستپىكرنا يارىپ. وبرىكاوئ دىت ئىكسەر خالى بدەست خوقەبىنيت ھەكە برەنگەكى كارىگەر و جوان بچە- بىنيت دەستپىكى ب ساناھىترىن جوړى سىرفى دەست پى بکەين ژفان جوړپن خارى:

۱- سىرفا ئاراستەكرى ل ژير.

۲- سىرفا ئاراستەكرى ل ژور.

۳- سىرفا تەنشتى.

۴- سىرفا پىلاوى.

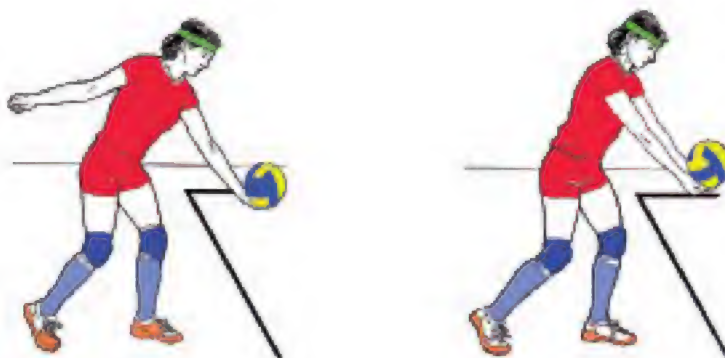
۵- سىرفا ب ھىز.

۱- سىرفا ئاراستەكرى ل ژير:

ب ساناھىترىن جوړى سىرفى كوبرتيت ژلايى نو پىگەھشتيا ئان ئەوين ژنوى دەست ب فير بوونا تەپا قولى بولۇپ دكەن.

چەوانيا فير بوونى:

- راوہستانا ياريكەرى لچەي سىرفى (ل پشت خىچادوماھيا ياريگەھى) ب شيوئ روينشتن ب رەنگەكى كو پى راستى بۇ پيشقە (بووان ئەوئ راست و بەرو فاژى ئەوئ چەپ) گرانيا لەشى زىدەتر بکەفیتە سەروى پى ئەوئ ل پيشى دگەل كيمەكا چەماندنا ناف تەنگى بۇ پيشقە.



- شیوئ دەستیت یاریکەری دئ بقی شیوہی بیت، دەستی چەپی ل ئاستی گەمەرئ بیت ل بەر سینگى
هەندک بۆ خارئ بیت دقئیت کیمە ل بالایی راستیدا و تەپ یال سەر جەگیربیت. دەستی دی ئانکو دەستی
راستی کوب دەستی لیدەر تیتە نیاسین (ئەوئیت راست) شور دبیته لایی راستی یی لەشی ورائیدا ل دەمی
لیدانی دا ناف لەپی دەستی یی فەگری بیت و تەل پیکشە نویسیابن.

- ل دەمی لیدانا تەپی ئان سیرفی ل یرفە.

- یاریکەر دئ تەپی بلندایەکا گونجای بلندکەت و ب لایی راستیدا نیژیکی دەستی لیدەر. دەستی لیدەر
دئ لقینیت بوپاشیی و سەنگا لەشی ل سەری یی پیشفە بوپی پاشفە دئ فەگوھیزیت. دەستی لیدەر
ژی دووبارە دئ زفریتەفە و ب ریکی ژپشتفە و کیمەک ل ژیرفە دئ ل تەپی دەت و دئ هنیرتە یاریگەها
بەرامبەر.

- پشتی لیدانا تەپی لەشی یاریکەری دئ ئاراستا لیدانا تەپی وەرگری و پی یی پاشیی وەکی پینگافی دئ
لقیت بۆ پیشفە هەتا بشیت هەفسەنگیا لەشی یاریکەری راگریت. پاشی دئ لقیت بوناف یاریگەھی.

شاشیت دیارگری:

۱- راوەستاند بشیوہکی شاش ب جۆرەکی پی راستی ل پیشفەبیت و ب دەستی راستی ل تەپی بدەت.

۲- نەچەماندنا پشتی کیمەک بۆ پیشفە.

۳- چەماندنا ملی یاریکەری ژئەنیشکی ل دەمی لیدانا تەپی.

۴- زیدە بلندکرنا تەپی بۆ لیدانی.

دووہم / بەرگری کرن ژ سیرفی:

ئیکە ژ تەکنکیت بەرگریا یاریا فولی بولی. ب ریکاوی یاریکەر دشی ت بەرگری ب باسکیت خوە ژ لایی
ژیریفە ژ سیرفی بکەت.

چەۋانیا فېربونى:

۱- چاقدېرىكرنا ياريكهري ليدهرى سىرفى.

۲- لقينا ياريكهري بۆجهي پېشبينىكرى ژكه تنه خارا تەپي ب شيوهكي نهرم و ئيمن و راوستان ب شيوهكي ناماده دائه ووزى ب چەماندنا باسكاو دەست ل بەر لەشى دا دگەل كيمەك ژ چەماندنا پشكا سەرى يالەشى بۆ پېشقه ب شيوهيهكى لەشى ياريكهري كەتبيتە پشت تەپي.



۳- ل پېشوازيكرنا تەپي هەردوو پيت ياريكهري كيمەك دچەميايىبن و كەمەر بۆ پېشقه بيت.

۴- ليدانا تەپي دقيت ب رويى ژناقدايى باسكابيت و ئاراستەكرنا مستا بۆخارى بيت.

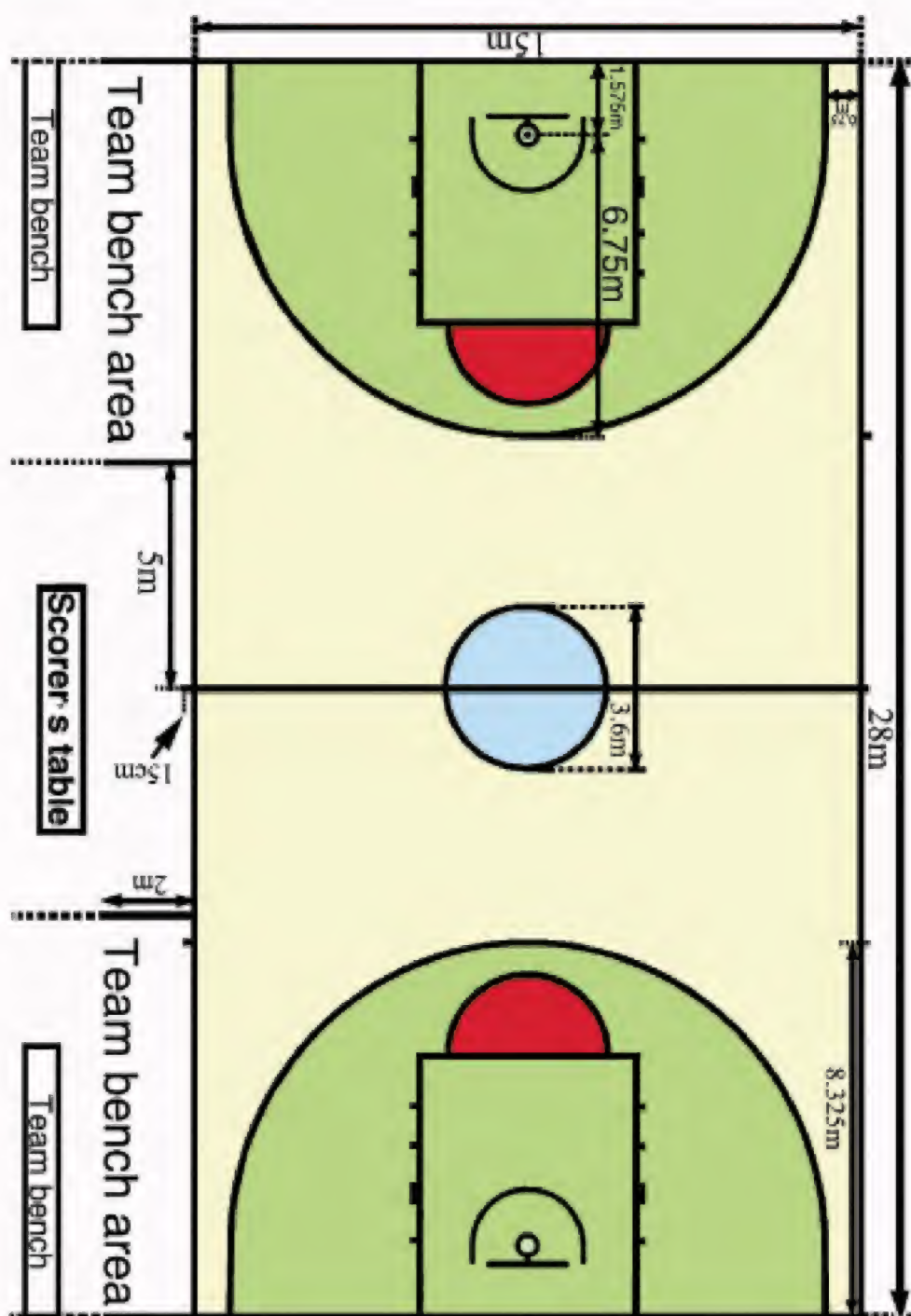
۵ ل وی دهمی دستیت یاریکهری ب تهپی دکهفن لهشی وی ب تمامی بلند دبیت ب ئاراستهکرنا لیدانا
تهپی ب شیوهکی سهنگا لهشی یاریکهری بکهفیتته سهر پشکا پیشیی یا پییا (تبلت پی ی).



ياريا باسكت بولى



یاریگه و پیشانیّت یاریا باسکت بولی



ياريا ته پيا باسكت بولئ:

ياريا ته پيا باسكت بولئ ژهړش كرنئ و بهرگريكرنئ پيځ دهيت. ههرئيك ژوان ياريكه ران پيډقې ب چهنډ كارزانيا هه يه د چارچوقئ ياسايا ياريډا تيڼه بجه ئينان.



ديروكا ياريا باسكت بولئ:

(جيټمس ناي سمييس) ئيكه م كهس بوو كوهزر لقئ جورئ ياريئ كرى ل سالا (١٨٩١) ز كول وى دهمى ماموستايئ وهرزشى بوو ل ئيك ژ زانكوييت ئهمريكى ل وهرزئ زفستانئ دا ئاستئ لهشئ ياريكه ريت ته پايئ و ياريكه ريت بيسيولا ئهمريكى نه هيت ه خارئ و ل راهيڼانا بهردهوام بن. نارمانجا (جيټمس ناي سمييس) ئهو بوو كو ريكه كئ ببينيت دا ياريكه ريت فان ياريا دناف هوليت گرتيدا بهردهوام بن ل راهيڼانا ب مهرما نه هاتنه خارا ئاستئ ژيهاتييت لهشئ ياريكه را ژبهرفئ چهنډئ رابوو ب بهر هه فكرنا ياريه كئ كولناف هولين گرتيدا بيته كرن نهوژى ب كارئيڼانا دهستا بوئ مهرمئ دو سهلك ئينان كوپيځ هاتبوو ژسهلكيت خوخا ب مهرما بجهئيڼانا گولكرنئ ل ناف فان سهلكادا. ئهقئ وهل سمييسى كر



كو هزرل وهراراقئ ياريئ و كيكرنا توند و تيژي دنافدا بكهت و دنانا چهنډ ياسايه كا.

ددويف دا ئهقئ ياريئ پيشكهفتن ب خوځه ديت و دريكا قوتابى و خويندكارين سمييسى ل قوتابخانه و خاندنگه ها و زانكوياندا ئهقه بوو نه گهرئ وهرار كرناقئ ياريئ و بهلاقبونو وئ دناف نه مريكا دا. پشتى كو وهرارا بهرچاف ب خوځه ديتى ل ههمى ولاتيټ جيهانئ بهلاف بوو.

کارزانییت ته پا باسکت بولی پیکدهیت ژ:

ا- کارزانییت هیرشا کونه قانا قه دگریت:



— گرتنا ته پی

— وهر گرتنا ته پی

— راوهستان و چه سپاندن

— پاسدان

— ته پته په

— هافیتن بؤ گولی

— خاپاندن

— دیفچوون

— راگرتن

ب- کارزانییت بهرگری یی کو هه رنیک نه قان قه دگریت:



— بهرگری ژ پاسدانی

— بهرگری ژ ته پته پی

— بهرگری ژ هافیتنا گولی

— بهرگری ژ خاپاندنی

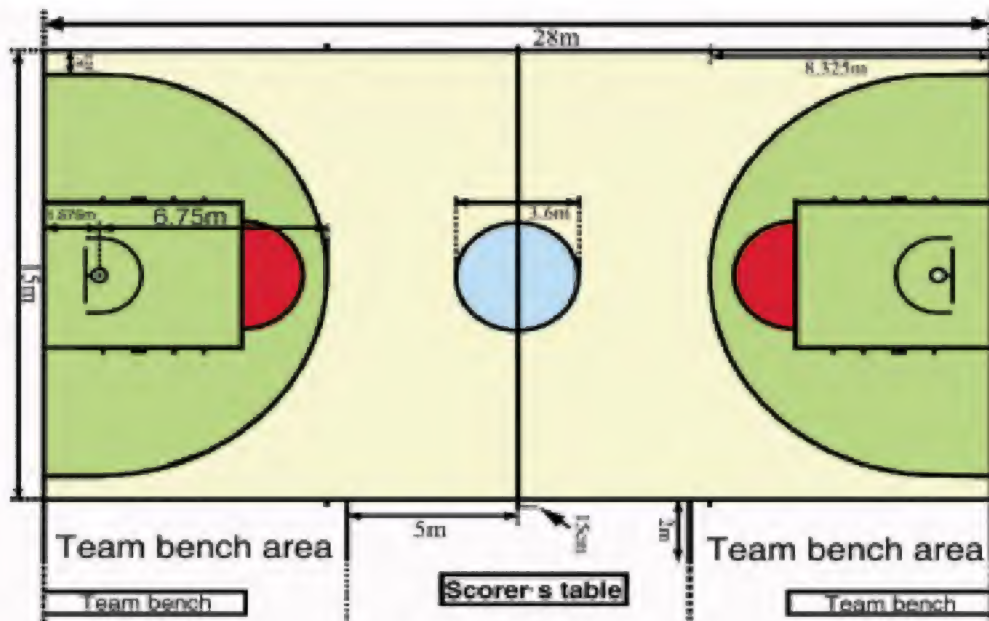
— بهرگری ژ دیفچوونی

— بهرگری ژ راگرتنی

یارىگهه و پىقانىيت وئ:

يارىگهه ها تهپا باسكت بولئ دقيت ياراست بيت وئهر دئ وئ ههتا رادهيهكى يئ رهقبيت و يئى بلندى و نزمى بيت. لاکيشهيه لدويىف پيشهريئ ستاندر دريژياويئ (۲۸) م وفرههياويئ (۱۵) م بيت. خيچا دريژر دبيژنئ خيچا تهنشتا و خيچا فرههيي دبيژنئ خيچا دوماهيي.

ههمى خيچيئت يارىگههئ (۵سم) پهحنه. خيچا نيقهكئ ب وهك ههفئ يارىگههئ دكهته دوو پارچه ب (خيچا نافهراست تيته نياسين) تيراويئ (۳، ۶۰) م ل كوژيئ يارىگههئدايه. ههروهسا دونيف بازنه ييئت ههين نيژيكي خيچا ئانكو (تهريب) ب دوماهى تيئن ئهوان ژى تيراوان (۳، ۶۰) م. خيچهك بهرامبهه خيچا دوماهيي ههيه كو ياب نيىف بازنيقه بيت ب تيراويئ هيلئ (۵، ۸۰) م دووره ژ خيچا دوماهيي دبيژنئ (هئلا هافيتنا سهربهست) ههروهسا دوو نيىف بازنه ههنه كول كوژيئ نيقهكا خهلهكئ و (۶، ۷۵) م دويره. ههكه هاتو ياريكهه ل پشت فئ نيىف بازنئ گولئ توماركهت دئ ب سئ خالا ئيئه هژمارتن.



گولكرن دياريا ته پا باسكت بولیدا :

- ۱- **ئیک خال:** ل دهمی هافیتنا سهر به ست (رمیه حره).
- ۲- **دوو خال:** ل دهمی هافیتنی ژناف خیچا (۶, ۷۵) م دا.
- ۳- **سی خال:** ل دهمی هافیتنی ژ دهرقهی خیچا (۶, ۷۵) م سیانی.

هژمارا یاریکه را:

ههر تیمهك ژ ۱۲ یاریکه را پیکدهیت. (۵) یاریکه سهره کینه و (۷) یاریکه ریه دهکن.



دهمی یاری:

- یاریا ته پا باسكت بولی ژ (۴) گیم پیک دهیت.
- ههر گیمهك (۱۰) خولهكن.
- دهمی بینقه دانی دناقبه را گیمادا (۲ خولهك) بیقه دان. (۱۰) خولهك یاریكرن (۲) خولهك بینقه دان.
- ههكه هاتو پشتی (۴) گیم دوو تیپ وهك ههقبوون دی یاری هیته دریژكرن بوماوی (۵) خولهكا. ددهمی وهك ههقیی دا ئیک ل دویف ئیک ئهف دهمه دی هیته نوی كرن.
- ههر تیمهك پتر خالا تومار بكهت دی بسهر كهفتی هیته هژمارتن.





دادقانىت ياريا ته پا باسكت بولئ:

- ياريا ته پا باسكت بولئ ب (۳) دادقانا دناف ياريگه هيڊا و (۵) هاريكاريت دى بريشه دچيت.
- (۵) هاريكار دئ ل پشت ميژئ ل نافه راستا ياريگه هي بن.
- هاريكارئ ئيكي / دبيژنئ چاقديري هونه ري.
- هاريكارئ دووي / دبيژنئ تومار كهر.
- هاريكارئ سيئ / دبيژنئ ده مگر.
- هاريكارئ چارئ / دبيژنئ هاريكارئ تومار كهر ري.
- هاريكارئ پينجيئ / دبيژنئ دادقانى (۲۴) چر كان.



شىۋىۋى راۋەستانا بىنەرەتى بۇ يارىكەرى تەپا باسكت بولى

ھەقسەنگيا لەشى گرنگىرىن پىدقىيە بۇ يارىكەرى قى يارىى چۈنكى ھەقسەنگى خالەكا گرنگە بۇ دەستىپىكرنا لقىنا يارىكەرى.



راۋەستانا يارىكەرى بشىۋەكى ھەقسەنگ دى ب قان خالابىت

- ۱- دقئىت ھەردوو پىيان ژىكقەكەى بشىۋەكى گونجاي و ئاسايى.
- ۲- دقئىت كىشا لەشى بشىۋەكى ۋەكەف دابەش بكەى لسەر ھەردوو پىيان.
- ۳- دقئىت لەش ھندەك بۇ پىشقە يى چەمىايى بىت.
- ۴- دقئىت ھەردوو چوك ھندەك دچەمىايى بن بشىۋەكى ئاسايى.
- ۵- ھەردوو باسكان بشىۋەكى ئاسايى دى راۋەستىنى. مەرچەكى كىمەك چەماندن تىدا ھەبىت ژئەنىشكى، دا ھارىكارىا تەبكەت بۇ ھەقسەنگىي و دەرکەتتا بلەز.
- ۶- رويى بەرىخوداناتە دقئىت بۇ پىشقە بىت و ھىيارى ھەمى رەخابى.



گرتنا تەپى:

گرتنا تەپى چەكەگى بىنەرەتتە بۇ دەستىپىكرنا ھېرش كرنى و ئىكە ژ بىنەمايىت سەرەكى يىت يارىيا باسكت بولى.



خالىت بىنەرەتتە گرتنا تەپى:

- ۱- گرتنا تەپى ب سەرئ تىلا نەكو ب نىقا لەپى.
- ۲- نابىت ب شىوھكى شىداي تەپى بگرى ئان فشارئ بىخىه سەر تەپى.
- ۳- ئەنىشكا تە يا چەمىاي بىت و نىزىك بىت ژ لەشى تە.
- ۴- زەفله كىت لەشى دخافىن ب تايىبەتى ھەردوو باسك و ئەنىشك كونابىت بشىدىنى.
- ۵- ئاستى بەرىخوداناتە دقئىت بۇ پىشقەبىت.



وەرگرتنا تەپى

چەند خالىت گرنگ ل دەمى وەرگرتنا تەپى:

- ۱- وەرگرتنا تەپى بشىۈكى بىت، لەشى تەپى گىقاشتى نەبىت.
- ۲- نابىت ل جەپ خوراۋەستى دەمى وەرگرتنا تەپى. دقپىت لقىنى بىكەى داتەپى ل جەپكى گونجاي وەر بگرى.
- ۳- دقپىت چاقپىت خۇ ئاراستەى تەپى بىكەى ل دەمى وەرگرتنا تەپى (وەرگرتنا تەپى ب سەرى تىلا بىت).
- ۴- ھندى توبشى ي تەپى ل ئاستى سىنگى خۇ وەرگرە و گەلەك بلەز دەستپىت خۇبۇ تەپى بىبە.
- ۵- دەمى وەرگرتنا تەپى دقپىت پىپىكەى تە بەرەف پىشقە بىبەى و سەنگا لەشى خۇ ھەمىي بىخىە سەرى پى ي ئەوى ل پىشىي (چوكى پى يى پاشىي يى چەمىاي بىت).
- ۶- داكو تە ھىزەكا زۆر ھەبىت ل دەمى وەرگرتنا تەپى. دقپىت بلەز ئەنىشكىت خوب چەمىنى بوژناقداۋ تەپى دانىە سەرى سىنگى خۇ دگەل فەكىشانا لەشى خۇ بۇ پىشتى.
- ۷- ئارمانجا يارىكەرى وەرگر ئەوبىت بشىۋەكى راست تەپى وەر بگرىت و ھەولەت بۇ بىجھىنانا ئىك ژكارزانىيىت بىنەرەتى.

چەوانىيا دانانا تىبالا سەر تەپپى:

بوجونائىكى: تىل بىشيوەكى بەلاڧ دابەش كەي لسەر تەپپى داکو زۆرتىن روبەر ژ تەپپى داگىربكەي و

ھەردەھ تىبالا بەلاڧبكەي ل سەر تەپپى و تىبلىت بەرانى ل تەنشت تەپپى نىزىكى ئىك بن.

بوجونا دووئ: بەلاڧكرنا تىبالا ب وەك ھەڧ ب تەنشتا تەپپىدا.

شىۋازى وەرگرتنا تەپپى:

۱- ل ئاستى سىنگى:

۱- تىبلىت تە ئاراستەي سەرى بن ول پىشت تەپپى بن.

۲- پىڧىيە ئاراستا دىتتا تە ل سەر تەپپى بىت دەمى وەرگرتنا تەپپى.

۳- پەحنكا دەستىت تە ل تەنشتىت تەپپى بن. پەحنكا دەستى ب تەپپى ڧە نەبن.

۴- ڧە كىشاننا تەپپى ب لەز بۇ سەر سىنگى بۇ پاراستنا پتريا تەپپى.



شاشىيىت بەر بەلاڧ:

۱- گرتنا تەپپى ب پەحنكا دەستى.

۲- پەستانەكا گەلەك بىخىتە سەر تەپپى دەمى وەرگرتنى.

۳- بەرى خۇ نەدانا ئاراستە كرنا تەپپى بەرى وەرگرتنى.

۴- نەچوون بەرەڧ ئاراستا تەپپى.

۵- نىزىككرنا پى يا ژىك و دوو دەمى چەماندى.

۶- نە دابەش كرنا سەنگا لەشى ل سەر ھەردوو پى يان.

۷- راوەستان بىشيوەكى راست.

۸- نەچەماندنا ھەردوو چوكا.

۹- بەرىخۇدان بۇ ئىك لاي بتنى بىت.

۱۰- باسكىت خۇ جوت بكەي دگەل لەشى خۇ.

ب - وەرگرتنا تەپا گریلگری ل سەر ئەردی :

- ۱- چوون بەرهف ئاراستا تەپۆ.
- ۲- چەماندنا چوکاو برنا پییه کی بۆ پیشقه.
- ۳- چەماندنا لەشی بۆ خاری.
- ۴- ئاراستە کرنا بینینی بۆ تەپۆ ل دەمی وەرگرتنا تەپۆ.
- ۵- پشتی وەرگرتنا تەپۆ لەشی خۆ راستکەینەفه و تەپۆ فەکیشین بۆ سینگۆ خۆ بۆ پاراستنی.

راوەستان و پی یی چەسپاندی :

مەرەم ژراوەستانا یاریکەری بشپۆه کی ئاسایی پشتی وەرگرتنا تەپۆ کو پاس وەرگرتی ئان پشتی شوتکرنی ئان پشتی تەپتەپۆ دقیت ئیک ژپی ییت تە چەماندی بیت و یی جەگیر بیت ب ئەردیفه کو دبیزنی پی یی چەسپای و پی یی دی یی ئازادە بۆهەر ئاراستەکرنه کی ببەت کو دبیزنی پی یی سەر بەست.

ب کارئینانا پی یی چەسپای دیارییدا :

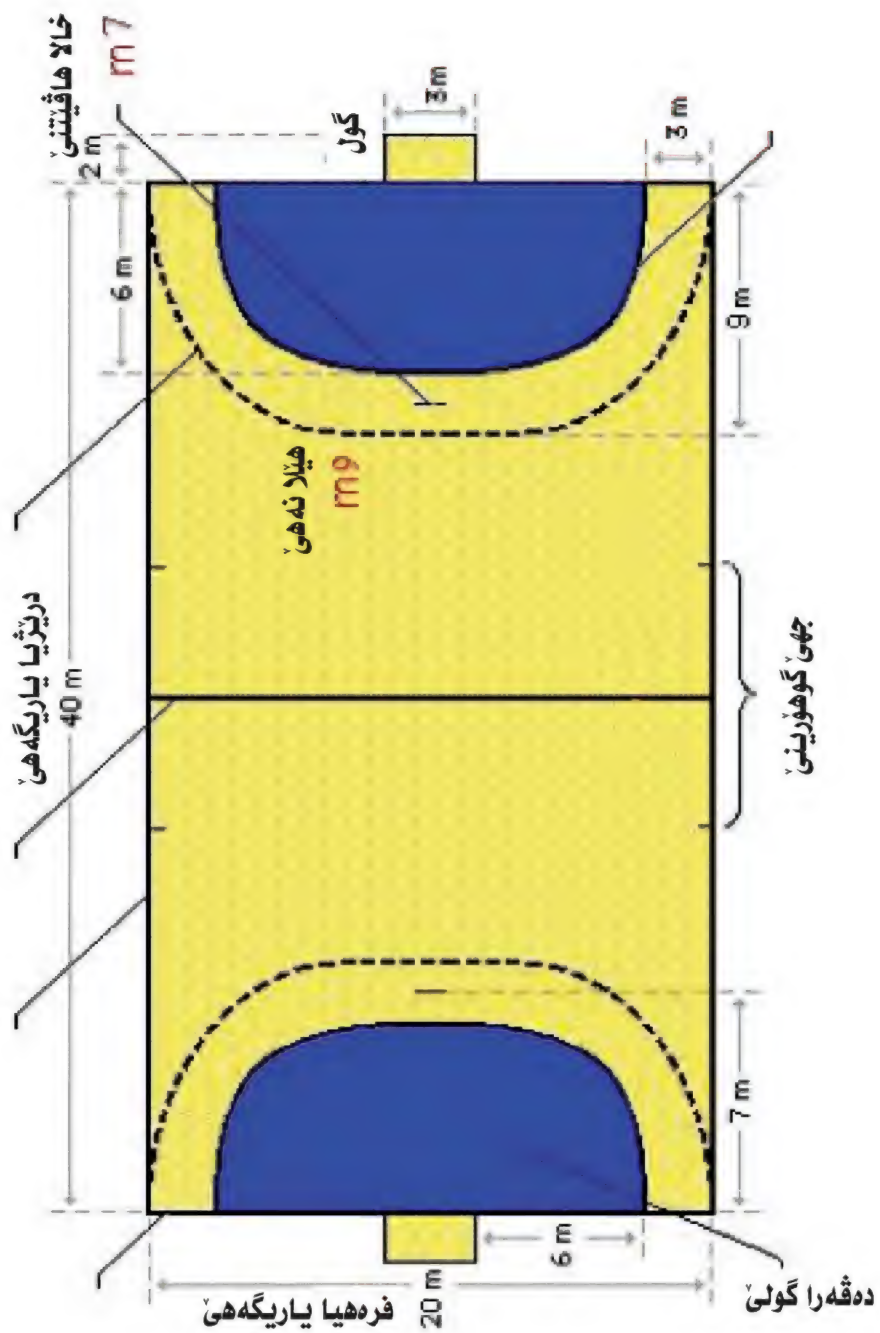
- ۱- پشتی تمامبوونا تەپتەپۆ.
- ۲- پشتی وەرگرتنا تەپۆ ژههفالی خۆ.
- ۳- پشتی هەولدانۆ بۆ پاسدانۆ ئان تەپتەپۆ ئان شوتکرنۆ.



یاریا ته پا دهستی



یاریگه‌ها ته پا دهستی و پیشانیته وی



تەپا دەستی

دیروکا تەپا دەستی:

تەپادەستی یاریەکا ملی یە دماوەکی کێمدا ب شۆوەکی بەرفرەه دناف یارییەت تەپیدا بەلاقبوو. دیروکا سەرهلانا قی یاریی دزقریتە چەرخێ ھەژدی زایینی ب نافێ (hand ball) بەلێ دماوەکی کێمدا ل ئەورپا بەر بەلاقبوو ب تاییبەتی ل وەلاتی ئەلمانیا.



ل ساڵا ۱۹۲۰ ئێکەم قارەمانیا ئەوروپا ھاتە سازکرن ب پشکداریا ۱۰ تیمان بۆ زەلامان و ۴ تیم بۆ ژنان و ۴ تیم بۆ نوی پیگەهشتیا. ل ساڵا ۱۹۲۱ ئێکەم قارەمانیا فەرمی یاتەپا دەستی ل ئەلمانیا ل باژیری ھانوڤەر ھاتە بجھێنان. ل ساڵا ۱۹۲۷ بنەماییت سەرەکی ییت نیف دەولەتی بۆقی یاریی ھاتنە دانان... ل ساڵا ۱۹۲۸ ل دەمی سازکرن خولا ئولومپی یا ئەمستردام ئێکەمین ئێکەتیا تەپا دەستی ھاتە پیکئینان.

ل ساڵا ۱۹۳۶ ل خولا بەرلین یا ئولومپی دانا دناف پروگرامی وی خولیدا بەلێ تیما تەپا دەستی پیک ھاتبوو ژ (۱۱) یاریکەرا.

ل ساڵا ۱۹۳۸ ئێکەم قارەمانیا جیھانی بو تیما (۷) کەسی بۆ زەلامان ھاتە سازکرن و تیما ئەلمانیا ئێکەم بوو. ل ساڵا ۱۹۵۷ ئێکەم قارەمانیا جیھانی بو تیما (۷) کەسی بو ژنان ل یوگوسلافیا ھاتە سازکرن. تیما تشیکو سلوفاکیا ئێکەم بوو ل ساڵا ۱۹۷۲ دانا دناف پروگرامی چالاکییەت وەرزشی یی قوتابخانە و خاندنگەھان ل باژیری سلیمانیی.

ياريا ته پا دهستی:

ياريا ته پا دهستی پيک هاتيه ژ (۷) که سان بۆ ياريکرنی ب مه رجه کی ئیک ژوان گولچی بیت. ل ياريگه هه کی تيته نه نجامدان دريژياوی (۴۰م) و فره هياوی (۲۰م) و پيکهاتيه ژ چهند دهقه ره کا کو پيک دهيت ژ دهقه را گولي ل دويراتيا (۶م) ژ ستونا گولي و دهقه را هافيتنا نازاد ب خيچه کا پارچه پارچه ديارکری ل دويراتيا (۹م). ياريگه هه ب خيچه کا فه کری ب دوو پشکين هندی ئیک ب پهیره و کرنا ياسايه کا تايبهت نهف يارييه بريقه دچيت کو دقیت بتنی دهست و پشکا سهری يالهشی بيته ب کار ئينان بۆ ياريکرنی ب تهپی. دوو دادقان قی ياريی بريقه دبهن دگهل دوو دهمگرا و ئیک تومارکهه.



ديمه نهك ژ ياريا ته پا دهستی

کارزانیته ته پا دهستی:

کارزانیته ته پا دهستی پيک تين ژ:



۱- گرتنا تهپی.

۲- وهرگرتنا تهپی.

۳- پاسدانا تهپی.

۴- تهپته پا تهپی.

۵- شوتکرنا تهپی.

۶- ژيستاندن و خاپاندن.

گرتنا ته پي:

ئيكه مين كارزانيا ته پا دهستيه، ل ويري ياريكه ر هه مي كارزانيا بجه دئينيت. ژبه ر هندی دقيت پيته پي بيته دان. ژبه ر هندی پاشگرتنا ته پي دزقريت بوقه باري دهستی و دريژيا تبلا. پيدفيه بي گفاشتنا زهفله گيت دهستی بيته. بجهنينان. ب ههردوو دهستان يان دهسته كي لدويف كه سايه تيا ياريكه ري و ياريكه ري به رامبه ر.

گرتنا ته پي ب ههردوو دهستا:

دقي باري دا هه مي تبل به لاف دبن ب ته نشتا ته پي. ته پ ل سهر تبليت دهستی جه گيردبيت نه كو ب نيفا له پي دهستی. ههردوو تبليت به راني دي ته ري ب بن دگهل ئيك. بي ي كو په ستاني ل سهر ته پي دروست بكه ت.

گرتنا ته پي ب ئيك دهست:

ل ده مي ب كارئينانا دهسته كي:

- ۱- تبل دي به لافبن لسهر روبه ري ته پي.
- ۲- ههردوو تبليت به راني و تبليت بجويك شوپي كه كي لدور ته پي دروستدكهن.
- ۳- ته په ل سهر تبلا رادوهستيت و نه كو دناف له پيدا.
- ۴- گرتنا ته پي ب شيوه كي كه له ك خاف تيته بجهنينان.



وهرگرتنا ته پي:

ئيكه ژكارزانيت گرنگيت ته پا دهستي ژ بهرهندي دقيت گه لهك ب باشي قوتابي و خوښندكار فير ببن. ههروهسا گرتنا ته پي باشتيرين ريکه چونکي ب باشي كونترول لسه ته پي دکهت.



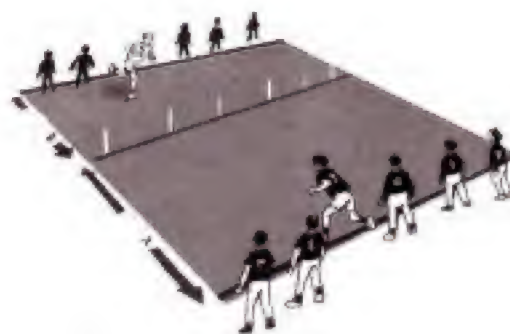
وهرگرتنا ته پي دوو جون:

- ۱- **وهرگرتنا ته پا بلند:** مهره م ژ ته پا بلند ناستي شويکا کهمهره ياريکهري و بؤ سهريقه. پيخه مهت مسوگهر کرنا وهرگرتنا ته پا بلند دقيت قوتابي و خوښندکار:۔
- ❖ ناراسته کرنا ههردوو دهستان و بهريخودان ل سهر ريکا ته پي بيت.
- ❖ هه مي تبليت دهستي بي گفاشتن ب شيوهکي خاف به لاقبين.
- ❖ ههردو تبليت بهراني بهرامبهري نيك دگهل تبلا شادي گوشهکي دروست کهن پيخه مهت پاراستني ژته پي.
- ❖ ههردوو دهست ژ نه نيشکي پيچهک چه ماني بن بؤ راوهستانا ته پي.
- ❖ ده مي وهرگرتنا ته پي دي ههردوو دهستان فه کيشي بؤ سهرسينگي.

۲- وهرگرتنا ته پا نزم:

ده مي وهرگرتنا ته پا نزم لهشي دي چه مييت بؤ پيشقه دگهل دانانا پييهکي بؤ پيشقه پاشي دريژ کرنا ههردوو دهستان بؤ خاري ب چه مانده کا کيم ژ نه نيشکي. دگهل گرتنا ته پي دهست دي نينه فه کيشان بؤ سهرسينگي پيخه مهت بهر ههقي بولقينا دويقدا.

ياريٽ بچويڪ



يارييت بچويك

يارييا: سەردانا بلەز

ياريكەر: ۶-۸ ياريكەر بۆ ھەر تيمەكى.

كەلوپەل: خىچ كېشان.

جە: ياريگەھ. دھەر چار كوژيادا چارگوشە دى ھىنە دروستكرن. ھژمارا ۱-۴ ل سەر بىتە دياركرن.

كارزاني: لوزاتيا قەگوھاستنى.

ياري: ھەر تيمەك ل چار گوشا خۆ يا دياركرى دى راوھستيت. دگەل ئاگەھدار كرنا وان ھەر تيمەك ب

غاردان دى زقريت و دگەل ئاگەھدار كرنا دوى ھەر تيمەك دى ھەولەت ژوى بچيتە چارگوشا خۆ. غاردان

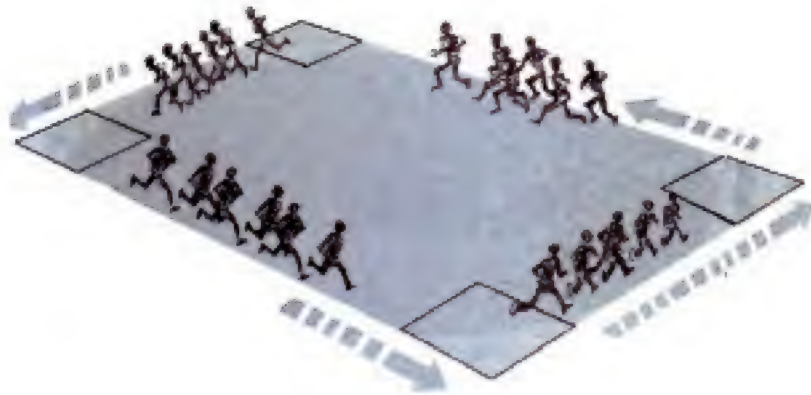
دقيت دناف چارگوشا دابيت.

توماركرن: ئەو تيماب تمامى و بلەزتر ژتيمىت دى بچيتە دناف چارگوشا خۆدا دى خالەكى ۋەرگريت.

گوھورين:

۱- دبىت ل سەر ئىك پى ئان بازدان بزقرن.

۲- دبىت قەگوھاستن بۆ چار گوشا بەرامبەر ئان گوشە بۆ گوشى بيت.



يارييا : تەپ و سەك :

ياريكەر : ۶ - ۱۰ ياريكەر بوھەر تيمەكى. ھژمارا تيمە ديار نەكرىە.

كەلوپەل : تەپا فولى بولى. ديوارەك ب دويراتيا ۳۰ - ۴۰ پييا. دوو گولپت ب شيوى سەلكپت ھەلاويستى

ب ديوارپقە

جھ : ھول يان ياريگەھەك. ديوارەك ھەبىت.

كارزانى : سىرفى تەپا فولى بولى.

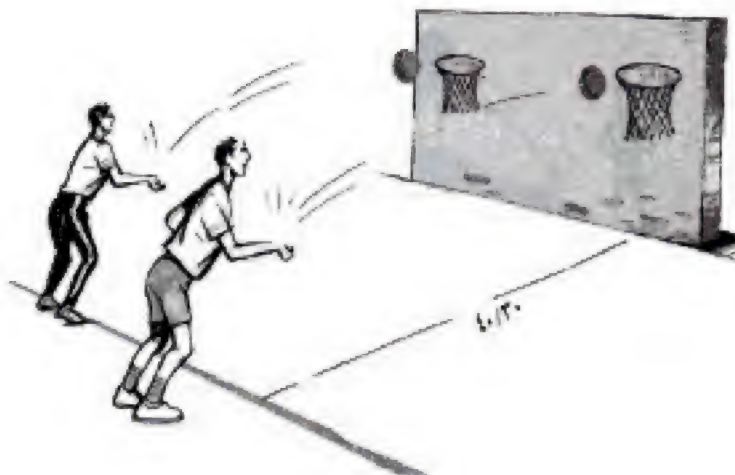
ياري : ھەر تيمەك ل پشت خيچا دەستپيكي دى راوہستيت. ۳۰ - ۴۰ پييا دوپر ژ گولا. ھەر ياريكەرەك دى

تەپى ھاقيتە دناف سەلكى دا.

توماركرن : ھەكە تەپە چوو دناف سەلكيدا دى ب خال ھيتە ھژمارتن ئەو تيمە پتر خال ھەبن دى ب

سەرکە فتى ھيتە دانان.

گوھورين : دبىت شيوى سىرفى ژ خارى بىتە گوھورين بۇ سەرى يان ھەر جۆرەكى سىرفى بىت.



يارييا : ئىك گولى

ياريكەر: ھەر تيمەك (۵) ياريكەر دگەل باسەوانى گولى.

كەلوپەل: دوو ستوين بلند ياوان ۱,۵م، ئىك تەپپى، ئىك دەمگەر.

جھ: ياريگەھەك يان ھول ۲۰×۱۰م بيت نافبەرا ستونيا ۴م بيت.

كارزاني: رىقە چوون دگەل تەپپى و پاسدان و ھەرگرتن و كارزانييت ياريكەرى بەرمقان ھىرشكەر و پاسەوانى گولى.

ياري: پاسەوان لنافبەرا ھەردوو ستونا رويى وى ل ياريگەھى راوہستيت ب بەردەوام ياريكەرييت ھەردوو تيمە دى بەلاقبن دناف ياريگەھىدا ھەرنىك بەرامبەر دژى خوب ھاقيتتا تەپپى ل نىقەكى يارى دەست پى دگەت. ھەردوو تيمە دى دەست ب ھىرشكرنى و گولكرنى كەن.

توماركرن: يارى بۇ ماوى (۱۰) خولەكا. گول دى ھىتە توماركرن ھەكەر تەپە ژ ئەردى ئان بلنديا ھەردو ستونا دەر بازبيت.

چىدبيت پاسەوان ب ھەمى ئەندامىت لەشى خو تەپپى بزقرينيت ددەمى شاشييدا ياريكەر بۇ دەمى (۱) خولەك دى ھىتە دەر ئىخستن ژياريى.

گوھورين :

۱- چىدبيت تەپا دەستى و كارزانييت تەپا دەستى بىتە ب كار ئينان.

۲- گولكرن ب سەرى.

۳- ئەو تەپا ب ھىز ئەوا ژ پاسەوانى گولى دزقريت نىف گول دەيتە دياركرن.



ياريا : سڀي و سور

ياريكهر: ل ۱۶ بؤ ۲۰ ياريكهر، دوو كوميت هندي ئيك

كه لوپهل: فيته بؤ خيچ كيشاني. ئالاي سڀي و سور. ناما توماركرني بؤ ههر دوو تيم.

جه: ياريگهه

كارزاني: غاردان و راهيلان.

ياري ههر تيمهك ب دويراتيا ۳۰ م ژ خيچا نيغهكي بهرامبهر ئيك و دوو راوهستن ب ريكا تيرو پشكي تيمهك
دي بيته سڀي و يادي دي بيته سور، دهمي گوھل دهنكي ماموستاي بوو. كوبيژيت سور. نهو تيم سور دي
كه نه غار بو پشتي بوسهر خيچا خو يا دهستيكي و تيم سڀي دي راهيلني دابگرن.

توماركرن: نهو تيم بشيت (۵) كهسان ژييت دي بگريت دي بسهر كهفتي هيته هژمارتن نان خال دي بؤ
هيته توماركرن.

گوهورين :

۱- دبیت ژ کوما بهرامبهر ئيك و دوو ههر دوو تيپ دريننه خار نان پشتاوان ل ئيك و دوو بيت.

۲- تيم رافكه ب جووت پي بچن نهو تيمادي ب ئيشقلى.



يارييا: نيچير و نيچيرقان:

ياريكەر: ۶ ياريكەر بۇ ھەرتيمەكى.

كەلۈپەل: ۶ ئالايى ب دار يان ۶ قەد وەريس.

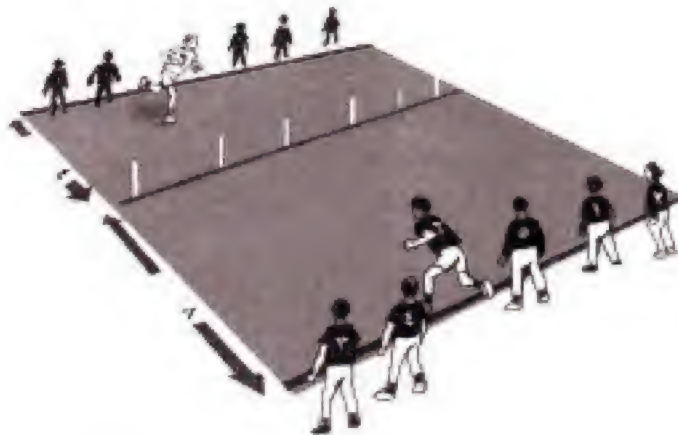
جھ: ياريگە ھەك ئان ھولەك ژ نيڭەكى بۇ دووماھيا ئەو تىما نيچير لى ۴م و بۇ وى لايى تىما نيچيرقان ۸م ببت.

كارزانى: قەگواستنا بلەز و شەنگى و دەرکەتنا كت دكوما خۇدا.

ياري: ل سەر خيچا نيڭەكى ئالا دى تىنەدانان. ھەر ياريكەرەكى دى ژماراوى دەنى. ئانكو ژ (۱ - ۶) ئەو ياريكەرئ گۈھل ژمارا خو بوو ھەكە نيچيرقان بو دى كەتەغار بۇ وى ژمارا وەكى وى ل تىما نيچيرئ. ئەوژى دى ھەولەت ئالاي زوى ببەت بۇ خيچا خۇ بى ي كو دەستى نيچيرقانى قى بکەڧيت وەسا دى خالەكى وەرگريت و ھەكە ھاتە گرتن (دان) خالەك دى بۇ تىمادى ھىتە تومار كرن. توماركرن: ئەو تىما پتر خالا بدەست خوڧە بينيت دى سەرکەڧتى بيت.

گۈھورين:

- ۱- راھيلا ھەكە چوو خيچا نيڭەكى دى ئىتە گۈھورين ب سەر ئىك پى (حجل).
- ۲- ھەكە نيچيرئ ئالا ب دەست كەڧت بى ي كو بىتە گرتن. تىما بەرامبەر دى بىتە نيچير.



ياريا فيكه تئا ته پي

ياريكه ر: (۸ - ۱۵) ياريكه ر بو هه ر تيمه كي ژمارا تيم ديار نه كړيه .

كه لوبه ل: چه ند ته پي ت پي ي .

جه: رووبه رهك ژياريگه هي .

كارزاني: شوت ليډان - ناراسته كرن .

ياري: مه رهم ژفي ياريي نه وه كوما ژدهرفه دي شوتا ليډن بو هندي دا ته په ب وان بكه فيت نه وپت ژناقدا وده مي في بكه فيت دفي ت نه و ياريكه ر ده ركه فيت ه ژدهرفه پشتي هينكي دهم دي هي ته ديار كرن بوگوهورينا جهي كوما .

تومار كرن: هه رفيكه فتنه ك ب خاله كييه ، نه و تيم پتر خالان كومبكه ت دي ياسه ركه فتيبيت .

گوهورين :

۱- ب كارئينانا چه ند ته په كا .

۲- تيم ژدهرفه دي شوتا ليډن دا ب وان بكه فن نه وپت ژناقدا نه و تيم ل دهمه كي كي م پتر ته پ ل وان دان نه و تيم دي يا سه ركه فتيبيت .



يارييا: دهرباز بوونا بلهز

ياريكەر: (۲۰) ياريكەر تينه دابه شكرن بۆ چار كوما.

كهلو پهل: ديار كرنا پرووبهري پينه قيت.

جه: ل ياريگه هي وينى (۴ هه تا ۶) چارگوشا دورستكهن ب پرووبهري (۲×۲م).

كارزاني: راهي لان - دلخوشكهر.

ياري: ههر كومهك دى دناف چارگوشا خۆدارا وهستن. دگهل گازييا سهروكي ههر كومهك دى چارگوشا خۆ

ب بجه هيلن و بهرهف چارگوشيت دى چن سهروك دى ههولدهت دهستى خو ل ئيكى بدهت.

توماركرن: نهوى دهستى ئيكى قيبكه قيت دى چيته ژدهرقه بقى شيوهى ياريكهرى دوماهيى دمينيت دى

بيته سهركهفتى.

گوهورين: چوونه ژدهرقه ژ چارگوشا ب غاردان و اهتنه دناف دال سهر ئيك پى (حجل).



يارييا : ئىخسیرى ئاف بازنى:

ياريكەر: (۱۰ - ۳۰) ياريكەر.

كەلۈپەل: فیتە بۇ ديارىكرنى.

جھ: ياريگەھ ئان ھول. بازنەك ل ناف ياريگەھى دى ھیتە دياركرن تيرا (۶) مەتران بيت.

كارزانی: ل سەرئىك پى رېقەچوون، ژيانخوشى، ھشياربوون.

ياری: ياريكەر دى ل پشت بازنى راوہستن و دەستى ئىك و دووگرن ئىك دى بيتە ئىخسیر دناف بازنىدا

مينيت. ل سەر ئىك پى ھەمى دى بەرەف ناف بازنى چن. دگەل فیتكى دى دەستى ئىك و دوو بەردەنو بۇ

دەرۋەى بازنى كەنە غار. ياريكەرى ژناقدا (ئىخسیر) دى ھەولەت ئىكى بگريت.

توماركرن: ئەو ياريكەرى تیتە گرتن دى بيتە ئىخسیر و دى ھیتە دناف بازنىدا.

گوهورين:

۱- ئەوى ئىخسیر دەستمالەك قىبیت و دانیتە وى ياريكەرى ئەوى بقیٹ بیتە جھى وى.

۲- ياريكەران پشتا وان ل يى ئىخسیر بيت.



يارييا : وەريسى بازىنەي :

ياريكەر: ۴ ياريكەر بۇ ھەر تيمەكى بەژمارا تيمە لدويىف ھژمارا ياريكەرا.

كەلۈپەل: قەد وەريسەك دريژياوى (۱، ۵۰) م بۇ ھەر تيمەكى ئىك.

جە: ياريگەھەك يان ھولەكا بچويك و خيچەكا بنەرەت بۇ دەستپيكرنى.

كارزانى: ھەقسەنگى و دلخوشكرن:

ياري: گروپ دى ل دويىف ئىك راوہستن ياريكەرى ئىكى دى قەد وەريسى ب سەر سەرى خودا ئىنيىت ھەتا

ژپيىت خو دەر بيخيت پاشى ياريكەرى ددويىف دا ھەر ب وى شيوہى ھەتا بدوماهى تيت.

توماركرن: ئەو گروپا ب زويترين دەم تمامدبن دى سەر كەفتى بيت.

گوهورين :

۱- دبىت بازنىت پلاستىكى ب كاربينن.

۲- دبىت تيمىت ھەشت كەسى بەرامبەر ئىك بن ئەوى تمام بوو ب غاردان دى چيتە بەر سينگى ھەقالى

خو بقى شيوہى ئەوژى دى بەردەوام بيت.



ياريا : كومكرن :

ياريكهر : (۱۰ - ۱۶) ياريكهەر .

كه لوپهل : ۱۲ تویرك ئان هەر تشتهك بوى شیوهى - دياركرنا خيچا و مهودايى نافبهرا وان .

جهه : ياريگهههكا چارگوشه دى كه نه دوو بهش، ۶ تویرك ل دوماهيا هەر خيچهكى هي نه دانان .

كارزاني : له ذاتيا كاردانهقى و دلخوشكرنى .

ياري : ل سهر دوو تيما ئينه دابهشكرن هەر تيمهك ل لايهكى ياريگههى راوهستن پشتى گازيا ماموستاى

هەر تيمهك دى كه نه غار تویركىت تيمادى ئين بى ي كو دهستى يىت دى قىبكهفيت . ههكه هاته گرتن

وهكى ئىخسير دى مينيته ل دهف ماموستاى .

توماركرن : هەر ئىخسيهرهك خالهكه و هەر تویركهك خالهكه . نهو تيما پتر خال ههبن دى سهركهفتى

بيت .

گوهورين :

۱- دبیت هژمارا تویركا زیده كهين و هژمارا ياريكهرا كي مكهين .

۲- تویرك بيته هافيتن بو ههفالى وى .



ناڤه رۆك

لاپەر	بابەت
٤	پیشەکی
٦	گەرمکەرنا لەشی
٦	ئارمانجا پەرورەدا وەرزی
٧	ژێهاتیت لەشی
٨	توخمیت ژێهاتیت لەشی
١٠	یاریت گۆرەپان و مەیدانی
١٢	غاردانا کورت
١٢	چەند خالەکی یاسایی
١٤	غاردانا پۆستە
١٥	یاریا پۆستە
١٧	یاریا تەپایی
١٨	یاریگەها تەپایی
٢١	ئیدانا تەپایی
٢١	گریلکەرنا تەپایی
٢٤	یاریا تەپا قوئی بۆ
٢٥	دیروکا پەیدابۆنی
٢٥	یاریگەها تەپا قوئی بۆ
٢٨	سیرف

لاڀهر	بابه ت
۳۱	ياريا ته پا باسكت بولئ
۳۲	يارىگه ه و پيشانيت ياريا ته پا باسكت بولئ
۳۳	ديروكا ياريا باسكت بولئ
۳۴	كارزانين ته پا باسكت بولئ
۳۷	دادقانيت ياريا ته پا باسكت بولئ
۴۳	ياريا ته پا دهستى
۴۴	يارىگه ها ته پادهستى و پيشانيت وئ
۴۵	ديروكا ته پادهستى
۴۶	كارزانيت ته پادهستى
۴۹	ياريت بجويك
۵۰	ياريا سهره دانا بله ز
۵۱	ياريا ته پ و سه لك
۵۲	ياريا نيك گولى
۵۳	ياريا سپى و سور
۵۴	ياريا نيچير و نيچيرقان
۵۵	ياريا قيكه تنه ته پئ
۵۶	ياريا دهر باز بونا بله ز
۵۷	ياريا نيخسيري ناف بازئ
۵۸	ياريا وهريسى بازنه يي
۵۹	ياريا كومكرنئ